



Daria Head
COACHING

Lifestyle

Lebensstile gibt es unzählige auf der Welt. Richtig oder falsch, besonnen oder unvernünftig, löblich oder verwerflich? Die Antwort darauf liegt immer im Auge der betrachtenden Person. Beim Lifestyle Coaching geht es in erster Linie darum herauszufinden, was Dein Lifestyle ist und was Du daran ändern möchtest. Der Fokus meines Lifestyle-Coachings liegt in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Schlaf, Stressbewältigung sowie zwischenmenschliche Beziehungen. In Bezug auf Ernährung werden wir nicht nur über gesunde Lebensmittel sprechen, sondern auch darüber, wie du eine ausgewogene Ernährung in deinen Alltag integrieren kannst. Beim Thema Bewegung wird es nicht um die Überwindung des inneren Schweinhundes gehen, endlich mal wieder ins Fitnessstudio zu gehen, sondern die Freude an körperlicher Aktivität zu entdecken und lieben zu lernen. Gesunder Schlaf ist essentiell für Gesundheit und Wohlbefinden. Möglichen Gründen von Schlafstörungen werden wir versuchen, auf den Grund zu gehen. Hektik und volle Terminkalender sind ein lästiges Merkmal des modernen Lebens. Wir planen gemeinsam Deine Prioritäten und wenden verschiedene Stressbewältigungstechniken an, bis Du Deine Balance neu gefunden hast, wie du unterstützende Beziehungen pflegst und wie Du mit belastenden Beziehungen umgehen kannst. Gemeinsam werden wir individuelle Ziele für Dich finden und konkrete Schritte dorthin entwickeln. Nachhaltige Veränderungen zu implementieren erfordert Geduld! Mit meiner Unterstützung und Motivation wirst Du Deine Lebensqualität nachhaltig verbessern und in die Richtung lenken, wo Du sie haben möchtest.

"Don't compromise yourself - you're all you have." - John Grisham, geb. 1955

Die Big 5 Deines neuen Lebensstils

- Your body fuels the mind - Du bist was Du isst!
- Tanze, als ob Dir niemand zusieht - Singe, als ob Dir niemand zuhört!
- Das Sauerstoffmasken-Syndrom: Setze immer zuerst Dir selbst die Maske auf!
- Deine Zeit ist eine Währung. Für was gibst Du sie aus?
- Style YOUR Life - Gestalte DEIN Leben.

Meine Coaching Themen & Methoden

Welches Thema für Dich der beste Einstieg in unserer Zusammenarbeit ist, ergibt sich in der Regel aus unserem Erstgespräch. In Folgesitzungen können durchaus andere Themen an Bedeutung gewinnen und ebenfalls mit in das Coaching einfließen. Ich greife im Coaching auf Methoden aus dem Systemischen Coaching, Neuro-Linguistischen Programmieren (NLP), der Transaktionsanalyse nach Eric Berne (TA), der FOR-DEC-Methode der DLR sowie diverse Hypnose- und Entspannungstechniken wie Meditation & Yoga zurück.



Hast du Fragen, möchtest mehr Informationen oder dich einfach nur mit mir vernetzen?
Dann schreibe mir oder folge mir.

Ich freue mich auf dich!
Deine Daria



Ramsau 16, 83670 Bad Heilbrunn | +49 (0)8046 1889980

coaching@dariahead.de | www.dariahead.de

Verantwortlich für den Inhalt: Daria Head

Bilder: www.adobe.stock.com

